
TIMEX®
HEALTH TRACKER™
POUR FEMMES
MODE D'EMPLOI
CAL
PAS
DISTANCE
CALORIES BRÛLÉES
JOURNAL DE RÉGIME

SOMMAIRE

Health Tracker™ mode d'emploi de la montre

PRÉSENTATION DE VOTRE MONTRE TIMEX® HEALTH TRACKER™

Pour rester en bonne santé il est important de manger sain et de rester actif. Le système de la montre Timex® Health Tracker™ est un outil formidable pour vous aider à atteindre ces objectifs. Son journal de régime sauvegarde des informations concernant votre alimentation pour la contrôler. Son capteur de marche enregistre automatiquement chaque pas et calcule la distance totale parcourue et le nombre de calories brûlées chaque jour.

Le fait de savoir cette information donne plus de pouvoir et vous permet de contrôler votre poids. En voyant la distance parcourue chaque jour cela vous motive et vous encourage à marcher un peu plus chaque semaine. Faites un régime et de l'exercice sans incertitude et optez pour une vie plus saine dès aujourd'hui, avec la montre Timex® Health Tracker™.

FONCTIONS

- Heure/date (format 12 ou 24 heures • format de la date MMJJ/JJMM • deux fuseaux horaires • carillon horaire • ajustement automatique pour les années bissextiles)
- Capteur de marche (démarre automatiquement • fonctionne dans tous les modes • compte jusqu' 99 000 pas par jour • peut être désactivé pour prolonger la vie de la pile)
- Activité (distance • distance ou pas restant pour atteindre l'objectif • temps d'activité • calories brûlées)
- Journal de régime (sauvegarde jusqu'à 30 entrées • en unités ou en calories • unités ou calories restantes pour atteindre l'objectif)
- Exercice (minuterie simple d'utilisation • durée totale • distance • allure en minutes/mille ou km • degré d'intensité de l'allure (Faible, Moyen, Rapide)
- Récapitulatif (sauvegarde l'équivalent de 7 jours d'activité • sauvegarde 5 séances d'exercice par jour • pas • distance • temps d'activité • calories brûlées • calories ou unités consommées)
- Objectifs (distance • pas • calories/unités • comparés aux résultats réels indiqués dans le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF))
- Minuterie (compte à rebours jusqu'à 24 heures • réglage pour être arrêtée ou répétée apres le compte à rebours)
- Alarmes (3 alarmes • peuvent être réglées pour sonner quotidiennement, les jours de la semaine, le week-end seulement ou hebdomadaire • alarme de rappel sonnant après 5 minutes)
- Configuration (données personnelles • unités système métrique/impérial • étalonnage manuel/automatique)
- Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT MODE®

FONCTIONNEMENT DE BASE



Le capteur de marche détecte les mouvements grâce au mouvement de balance de votre bras. Pour de meilleurs résultats, laisser le bras sur lequel vous portez la montre se balancer naturellement pendant la marche ou la course. La montre commencera à enregistrer le mouvement après cinq à dix pas.

MISE EN MARCHE

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

1. En mode TIME (HEURE), tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou 2.
3. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler l'heure. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les minutes.

6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes, mois, jour, année, l'affichage de l'heure (12 ou 24 heures) et l'affichage de la date (MMJJ/JJMM).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEIL PRATIQUE : Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour afficher les pas, la distance, la durée d'activité, les calories brûlées ou le second fuseau horaire sur la ligne au-dessus de l'heure ; tenir START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) enfoncé pour sélectionner de manière permanente l'écran d'affichage.

Le capteur est automatiquement activé quand l'heure est réglée pour la première fois.

CHOIX DES RÉGLAGES PERSONNELS

Les réglages personnels sont utilisés pour calculer la longueur de foulée, la distance, l'allure et les calories brûlées.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner PERSONAL SETUP (CONFIGURATION PERSONNEL).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + et sur - pour régler le sexe.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler la taille. Les chiffres clignotent.
6. Appuyer sur + / - pour régler la taille en pieds ou en mètres.
7. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la taille en pouces ou en centimètres, le poids et l'âge.
8. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CHOISIR UNE UNITÉ DE CONSOMMATION POUR LE JOURNAL DE RÉGIME

Les entrées du journal de régime peuvent être saisies en calories ou en unités utilisées par différents programmes de contrôle du poids.





1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour sélectionner ENERGY (ÉNERGIE).
5. Appuyer sur + ou - pour sélectionner CALORIES ou UNITS (UNITÉS).
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

MODE ACTIVITÉ

Quand le capteur est activé, celui-ci compte chaque pas éffectué automatiquement et les convertit en distance et calories brûlées. Le capteur arrête de compter les pas quand vous arrêtez de bouger. Les statistiques journalières peuvent être visualisées lorsqu'elles sont calculées.

Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour passer successivement les écrans d'affichage :

- Durée totale d'activité
- Distance
- Pas
- Pas restants (si l'objectif est réglé, voir RÉGLER L'OBJECTIF DE MARCHE)
- Calories brûlées

CONSEIL PRATIQUE : Si vous réglez des objectifs de pas et de distance dans le mode SETUP (CONFIGURATION), une alerte se déclenche au milieu de l'objectif et lorsque l'objectif est atteint. L'alarme affiche la distance restante à parcourir et l'objectif réglé. Consulter RÉGLER L'OBJECTIF DE MARCHE.

MODE JOURNAL DE RÉGIME

Ajouter des entrées en calories ou en unités dans le journal de régime. Jusqu'à 30 entrées peuvent être créées chaque jour. Chaque jour à minuit, toutes les entrées du journal de régime sont sauvegardées en mode REVIEW (RÉCAPITULATIF) et effacées du DIET DIARY (JOURNAL DE RÉGIME).

Consulter RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner DIET DIARY (JOURNAL DE RÉGIME). Le total de calories ou unités s'affiche.
2. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner l'entrée à modifier (IN #).
4. Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
5. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le premier chiffre de l'entrée. Les chiffres clignotent.



6. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les chiffres restants.
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEILS PRATIQUES : Pour visualiser les entrées appuyer sur DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO. Pour changer les valeurs, appuyer sur SET (RÉGLER) et répéter la procédure ci-dessus pour modifier les valeurs de consommation. Pour effacer la dernière entrée, tenir START/STOP/RESET (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO) enfoncé.

Si un objectif est réglé en mode SETUP (CONFIGURATION), le mode DIET DIARY (JOURNAL DE RÉGIME) affiche les calories ou unités restantes. Consulter RÉGLER L'OBJECTIF DE RÉGIME.

MODE EXERCICE

Utiliser le mode WORKOUT (EXERCICE) pour calculer la durée des séances d'exercice. Chaque jour jusqu'à 5 séances d'exercice peuvent être sauvegardées en mode REVIEW (RÉCAPITUALTIF).

UTILISER LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner WORKOUT (EXERCICE).
2. Appuyer sur START (DÉMARRER) pour commencer le chronométrage.
3. Alors que la minuterie est en marche, appuyer sur SET/DONE (RÉGLER/VALIDER) pour changer la statistique affichée.
4. Appuyer sur STOP pour arrêter le chronométrage.

Alors que la minuterie est arrêtée, tenir STOP enfoncé pour remettre à zéro. HOLD TO RESET (TENIR ENFONCÉ POUR REMETTRE À ZÉRO) s'affiche. La minuterie se remet à zéro et les données de l'exercice sont sauvegardées en séance d'exercice. Une fois les données d'activité automatiquement sauvegardées a la fin de la journée, les séances d'exercice peuvent être visualisées dans le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF). Consulter VISUALISER LES SÉANCES D'EXERCICE.

CONSEIL PRATIQUE : Alors que la minuterie est en marche, l'icône ⏱ s'affiche.

CHOIX DE L'AFFICHAGE DE LA MINUTERIE

Alors que la minuterie est en marche, appuyer sur SET/DONE (RÉGLER/VALIDER) pour choisir les données affichées.

La minuterie peut afficher un élément à la fois :

- Heure
- Pas et durée
- Distance et durée
- Intensité (FAIBLE, MOYENNE, RAPIDE) et durée
- Calories brûlées et durée
- Intensité et distance
- Intensité et allure (en minutes/mille ou km)

MODE RÉCAPITULATIF

La montre Health Tracker™ enregistre jusqu'à 7 jours d'activités et jusqu'à 5 séances d'exercice par jour. Les séances d'exercice sont sauvegardées automatiquement quand la minuterie est remise à zéro. Chaque jour, l'entrée la plus ancienne est effacée et remplacée par le jour courant.

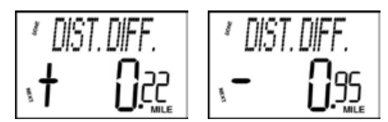
RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS

L'activité journalière est sauvegardée dans le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF) à minuit le jour suivant. La montre sauvegarde jusqu'à 7 activités. Quand une 8ème entrée est ajoutée, l'entrée la plus ancienne est remplacée par l'entrée la plus récente.

1. Les entrées sont affichées de la plus récente à la plus ancienne. Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner le jour à voir.
3. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour voir l'activité du jour.
4. Si un jour n'a aucune activité sauvegardée, NO ACTIVITY STORED (AUCUNE ACTIVITÉ SAUVEGARDÉE) s'affichera.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour voir les données de l'activité.
6. Les données de l'activité s'affichent dans l'ordre suivant :

- Durée d'activité
- Nombre total de pas
- Distance

Différence de distance (si un objectif a été réglé, la distance totale de l'activité restante ou en excès de l'objectif fixé ; voir RÉGLER L'OBJECTIF DE MARCHE)



Différence du régime (si un objectif a été réglé, la quantité totale consommée en excès ou en-dessous de l'objectif fixé ; voir RÉGLER L'OBJECTIF DE RÉGIME)

- Calories

7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter le mode récapitulatif.

RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS

Si il y a eu des séances d'exercice pendant la journée, celles-ci apparaîtront dans le mode REVIEW (RÉCAPITULATIF) après les données de calories.

Dans chaque section d'exercice deux écrans s'affichent l'un après l'autre.

- Le premier écran affiche : La durée totale de la séance d'exercice
- Les calories brûlées pendant la séance d'exercice

Le second écran affiche :

- L'intensité de la séance d'exercice (FAIBLE, MOYENNE, RAPIDE)
- L'allure de la séance d'exercice (en minutes/mille ou km)

MODE MINUTERIE

RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTERIE).
2. Tenir SET enfoncé. TIMER SET (RÉGLAGE MINUTERIE) s'affiche.
3. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les minutes.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes.
6. Appuyer sur NEXT(SUIVANT) et sur + / - pour régler la fonction AT END (À LA FIN) sur STOP (ARRÊTER) ou sur REPEAT (RÉPÉTER).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEIL PRATIQUE : Pour arrêter la minuterie après une répétition, régler la fonction AT END (À LA FIN) sur STOP. Pour répéter la minuterie une fois arrêtée, régler la fonction AT END (À LA FIN) sur REPEAT (RÉPÉTER). Le nombre de répétitions s'affiche sur la ligne supérieure.

UTILISATION DE LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyez sur START (DÉMARRER) pour démarrer le compte à rebours. L'icône ⧖ s'affiche.
3. Appuyer sur STOP pour arrêter la minuterie.
4. Lorsque la minuterie est arrêtée, tenir STOP enfoncé pour remettre à zéro ou sur START (DÉMARRER) pour redémarrer.

CONSEIL PRATIQUE : Une alerte se déclenche au milieu d'une activité et lorsque la minuterie se termine. Appuyer sur STOP (ARRÊTER) pour désactiver (off) l'alarme.

MODE ALARME

RÉGLER L'ALARME

La montre Health Tracker™ a 3 alarmes (A1, A2 et A3). La fréquence de chaque alarme peut être réglée pour se déclencher tous les jours, les jours de la semaine ou les week-ends seulement ou un jour précis de la semaine.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour choisir l'alarme à régler (A1, A2 ou A3).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé. ALARM # SET (NUMÉRO D'ALARME) s'affiche.
4. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour changer les minutes
6. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler AM/PM (MATIN/SOIR) et la fréquence (TOUS LES JOURS, JOURS DE LA SEMAINE, WEEK-ENDS ou jour précis de la semaine).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

ACTIVER OU DÉSACTIVER LES ALARMES

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour choisir l'alarme (A1, A2 ou A3) à activer ou désactiver.
3. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊTER/REMISE À ZÉRO/-) pour activer (on) ou désactiver (off) l'alarme. Quand l'alarme est activé (on), ⏰ icône s'affiche.¶

CONSEILS PRATIQUES : Lorsque l'heure d'alarme arrive, l'alarme sonne et la veilleuse clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme. L'alarme sonnera pendant 20 secondes si on n'appuie sur aucun bouton. L'alarme de rappel sonne après 5 minutes.

MODE CONFIGURATION

CHOIX DES PARAMÈTRES DU SYSTÈME

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + / - pour régler UNITS (UNITÉS) (SYSTÈME IMPÉRIAL/MÉTRIQUE).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / pour régler SENSE - CAPTEUR (ON/OFF - MARCHE - ARRÊT).
6. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / pour régler TRACK - MESURE (DISTANCE/STEPS/BOTH - DISTANCE/PAS/L'UN ET L'AUTRE), ENERGY - ÉNERGIE (CALORIES/UNITS - CALORIES/UNITÉS), CHIME - CARILLON (ON/OFF - MARCHE/ARRÊT) et BEEP - BIP (ON/OFF - MARCHE ARRÊT).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEIL PRATIQUE : Le capteur d'activité peut être réglé pour seulement mesurer les pas, la distance ou l'un et lautre. Seulement la (ou les) valeur(s) mesurée(s) est (ou sont) affichée(s) dans le mode Review (Récapitulatif). La valeur par défaut est BOTH (L'UN ET L'AUTRE).

CHOIX DES RÉGLAGES PERSONNELS

Le sexe, l'âge et la taille sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée. Les personnes de grande taille ont généralement une foulée plus longue. Vous pouvez personnaliser votre longueur de foulée depuis le menu STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE). Consulter ÉTALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner PERSONAL SETUP (CONFIGURATION PERSONNEL).

3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + et sur - pour régler le sexe.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler la taille. Les chiffres clignotent.
6. Appuyer sur + / - pour régler la taille en pieds ou en mètres.
7. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la taille en pouces ou en centimètres, le poids et l'âge.
8. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

RÉGLER L'OBJECTIF DE RÉGIME

1. La consommation quotidienne est comparée à la cible indiquée dans ce menu. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner GOAL SETUP (CONFIGURATION OBJECTIF).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + ou sur - pour sélectionner DIET (RÉGIME).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
6. Appuyer sur + ou sur - pour régler le premier chiffre. Le chiffre clignote.
7. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les chiffres restants.
8. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

RÉGLER L'OBJECTIF DE MARCHE

Les pas et la distance parcourue chaque jour sont comparés à la cible indiquée dans ce menu. L'écran ci-dessous montre un objectif de 10 000 pas.



1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner GOAL SETUP (CONFIGURATION OBJECTIF).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + ou sur - pour sélectionner WALK (MARCHE). Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
5. Appuyer sur + /- pour sélectionner WALK GOAL - OBJECTIF MARCHE (DISTANCE/STEPS - DISTANCE/PAS). Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
6. Appuyer sur + ou sur - pour régler le premier chiffre. Le chiffre clignote.
7. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les chiffres restants.
8. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

CONSEIL PRATIQUE : Si l'objectif est réglé pour mesurer la distance, l'équivalent en pas est automatiquement calculé à l'aide des réglages personnels. Si l'objectif est réglé pour mesurer les pas, l'équivalent en distance est automatiquement calculé.

ÉTALONNAGE AUTOMATIQUE DU CAPTEUR

Étalonner le capteur pour un calcul plus précis de l'allure et de la distance.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + ou sur - pour sélectionner AUTOMATIC (AUTOMATIQUE). Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
5. Appuyer sur + ou sur - pour sélectionner WALK (MARCHE) ou RUN (COURSE).
6. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités de mille de CAL. LENGTH - LONGUEUR ÉTALONNAGE (celle-ci correspond à la distance à parcourir en courant ou en marcher pour l'étalonnage).
7. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les chiffres restants. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) une fois terminé.
8. Quand indiqué, tenir enfoncé START (DÉMARRER).

9. Quand indiqué, marcher ou courrir la distance choisie.
10. Lorsque la distance est atteinte, appuyer sur STOP.

Si CALIBRATION OKAY (ÉTALONNAGE OK) s'affiche, la configuration est terminée. Si CALIBRATION FAILED (ÉCHEC ÉTALONNAGE) s'affiche, répéter l'étalonnage.

CONSEIL PRATIQUE : Les distances plus longues rendent l'étalonnage plus précis. La distance par défaut correspond à celle du terrain de football américain (300 pieds ou 91m).

ÉTALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR

1. Si vous connaissez votre longueur de foulée, vous pouvez directement saisir celle-ci sans avoir recours à l'étalonnage automatique. Étalonner le capteur à une longueur de foulée exacte permet à la montre Health Tracker™ de calculer la distance plus précisément. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/STOP/RESET/- (DÉMARRER/ARRÊT/REMISE À ZÉRO/-) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE).
3. Tenir SET (RÉGLER) enfoncé jusqu'à faire clignoter les valeurs à modifier.
4. Appuyer sur + ou sur - pour sélectionner MANUAL (MANUEL).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la longueur de foulée en pieds (ou mètres) et en pouces (ou centimètres).
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour sauvegarder les réglages et quitter.

VEILLEUSE INDIGLO® À FONCTION NIGHT-MODE®

1. Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
2. Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE® . Un bip sonore se déclenche.
3. En utilisant la fonction NIGHT-MODE® , appuyer sur n'importe quel bouton pour activer l'éclairage.
4. Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour désactiver la fonction NIGHT-MODE® . Un bip sonore se déclenche. La fonction NIGHT-MODE® s'éteint automatiquement au bout de 8 heures.

PILE

Le type de pile est indiqué au dos de la montre. La durée réelle peut varier selon l'usage de la montre.

1. Faire pivoter le fond de la montre dans le sens anti-horaire en suivant la flèche « OPEN ». Retirer le fond de la montre (utiliser une pièce de monnaie si le logement est difficile à faire pivoter).
2. Faire pivoter le couvercle en plastique dans le sens anti-horaire jusqu'à pointer l'icône OPEN △ vers le haut de la montre. Retirer le couvercle en plastique. Extraire la pile.
3. Insérer la pile neuve.
4. Remettre le couvercle en plastique. Faire pivoter le couvercle en plastique dans le sens horaire jusqu'à pointer l'icône CLOSE △ vers le haut de la montre.
5. Utiliser un trombone pour appuyer sur le bouton reset (remise à zéro).
6. Replacer le fond de la montre et le faire pivoter dans le sens horaire en suivant la flèche « CLOSE ».



CONSEIL PRATIQUE : Pour prolonger la durée de vie de la pile, le capteur d'activité peut être désactivé (off) dans le menu SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME). La montre ne compte pas le nombre de pas quand le capteur est désactivé (off).

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

ÉTANCHÉITÉ DE LA MONTRE

La montre est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.*
50m/164pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie internationale Timex (Garantie limitée É.-U.)

Votre montre Timex® Health Tracker™ est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat initiale. Timex Group USA, Inc. ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un emploi abusif ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez votre montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été acheté avec un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ É.U. aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. composez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.